



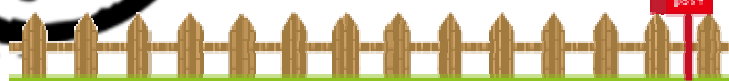
はらまる通信

HARA

MARU

TSUSHIN

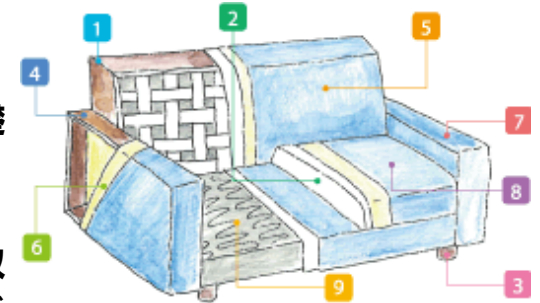
VOL.7 1



ちよつとのんびり コーヒーブレイク

ソファの選び方

家族が集うリビング、その中心はソファです。くつろぎのアイテムとしてデザインだけでなく使い心地、サイズを考えて検討したいですね。今回は、ソファの構造や素材、選び方など基礎知識をご紹介します。



1. 骨組み…骨組みとなるフレームに、衝撃吸収材とクッション材が設置。背が高いと安定感があると同時に大きく感じ、背が低いとどこに置いても圧迫感がなく、部屋を広く見せる効果があります。
2. クッション材…密度や硬さ、構造により、座り心地や耐久性が変わります。
3. 脚…木材やスチールなど脚が見えるものと隠れているものがあります。
4. ひじ棒
5. 上張り地…ソファの表面材。革張り、布張り、合成皮革が一般的。
6. ウレタンフォーム
7. ひじ掛け…木枠でフラットなものはサイドテーブル代わりに。ボリュームを抑えたいなら、厚みが薄いものやひじ掛けがないものを。
8. 座…スプリングやクッション材によって座り心地が変わります。
9. 衝撃吸収材…ソファの品質と寿命の決め手。コイルスプリング、波形スプリング、ウエービングテープ、ウレタンフォームの4種類が代表的。

ソファの価格差は、内部構造と上張り地の違いです。座り心地や耐久性、デザインにこだわり、コイルスプリング、密度の高いウレタンフォーム、革張りなどを組み合わせたソファは高価です。逆に衝撃吸収材と充填材の両方がウレタンフォームで合成皮革や化繊布張りのソファは手頃な値段になります。ゆったりとしたくつろぎを求めれば前者を、小さなお子さんやペットがいる住まいには、後者の合成皮革や布張りのソファの方が重宝するなど、ライフスタイルに合わせて選びましょう。

みどりさんのおすすめレシピ

簡単シーフードトマトパエリアの作り方

旨味と酸味と食感で、急にパエリアを食べたくなり、市内のスペイン料理屋さんに行き足運びます。本格的なレベルとまではいきませんが、自宅でも手軽にパエリアを楽しめることを知りました。是非お試しください。

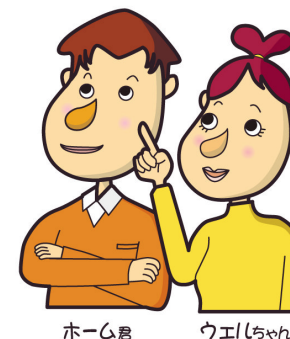


材料 (2~3人前)

米 2合、シーフードミックス 1袋、トマト缶 200g、玉ねぎ 1玉
ニンニク ひとつまみ、水 適量、白ワイン 40cc程度、塩コショウ 適量
オリーブオイル 適量、レモン汁 適量、チーズ 適量

作り方

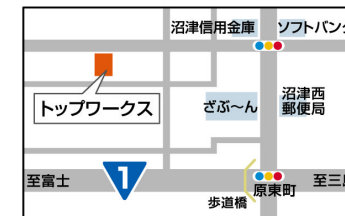
- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにします。お米は研いでおきます。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイル・ニンニクを入れて色が変わったら玉ねぎも入れて炒めます。
- ③ 玉ねぎが柔らかくなったら、トマト缶を入れてよくかき混ぜます。
- ④ シーフードミックス、塩コショウ、白ワインを入れ、かき混ぜます。
- ⑤ お米を全部入れ、具材が浸るぐらい水を入れ、よくかき混ぜてフライパンの中をムラなく平らにします。
- ⑥ 蓋をして弱火に20分ほどかけます。20分後、炊けているか確認してまだ炊けていなければもう少し蒸して下さい。炊けていれば、レモン汁を振りかけて、火を止めます。
- ⑦ お好みですが、全体的にチーズをまぶして再び蓋をして、余熱でチーズが溶かしても美味しいです。



ホーム君 ウェルちゃん



あなたの住まいるパートナー ホームウェル トップワークス



株式会社トップワークス
〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2
TEL (055) 967-6166 FAX (055) 967-7933
0120-54-6166
<http://www.topworks.org>

地域で生産されたものを、地域で消費。

JA なんすん 原産直市

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:00より、なんすん原支所北側にて販売しています。

産直市の棚の上も夏野菜が終わり、秋へと季節が変わっていきます。来月中旬には新米も出るのでしょうか。是非味わって頂きたいです。

原産直市生産者一同



お米を研究する。

日常的に食べるお米。買うときについつい地元産のコシヒカリを手にとってしまいますが、食品棚を見渡すと様々な産地と品種のお米があります。特に同じ銘柄なのに産地の違いでどのように味が変わるか気になり、調べてみました。

このコメの硬質と軟質の違いは水分量で決まるため、同じ銘柄でも産地によって違いが出るそうです。同じコシヒカリでも東北地方でとれたものは軟らかめに関西のものは硬めになり、温度差が激しい山間部では硬めに、平野部では柔らかめになるとのこと。家庭では料理によって銘柄と産地を上手に選ぶことが重要なのだそうです。「コメの違いは田んぼの違い」。同じ魚沼産コシヒカリでも、森が作り出す有機物の溶け込んだきれいな水が流れ込む、山奥の田んぼでとれたコメのうまさは、他の田んぼとは別格なのだそうです。

◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

8 / 18・25 9 / 1・8・15

たまねぎ・きゅうり・生らっかせい・切り菜・ゴーヤ

秋なす・かぼちゃ・枝豆・葉ネギ・サトイモ・モロヘイヤ

じゃがいも・さつまいも・赤飯・五目ずし

きゅうりの浅漬け・お茶・味噌・漬物・新米(9月後半頃)

干物・塩辛・海苔(第2・4土曜日)

※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

住まいのワンポイントアドバイス

整理収納
アドバイザーの
ひとりゴト⑫

今回は「整理・収納スキルの5つの鉄則」の最後の鉄則です。

鉄則5 定位置管理で「探し物」の必要なし。

多くの人を使うモノについては、決められたモノの定位置をみんなが共有している必要があります。例えばモノをラベル管理するという方法があります。さらに、何が入っているか一目で分かるように、写真を撮ってラベル管理をしておくというのも良いです。この写真ラベルの良いところは、なんとなく頭に残るイメージを作ることができます。

右脳を刺激して整理上手になれるといった感じです。覚えるつもりがなくても、その前を通りすぎるだけでなんとなく頭に入ってきてしまうのです。ケーブルコードを使いたいとき、「確かあそこに写真が貼ってあったから…」のようにイメージからたどって思い出すわけです。理想は人に聞かなくてもモノの位置が把握できていて、一人で取りに行けることです。そのような状態をつくることを考えた場合、この定位置管理が重要になってきます。さらに、前回お話ししたグルーピングがここでも有効になってきます。一つの作業をするときに使うモノはなるべくグルーピングしてかごに入れて管理しましょう。



また、できる限り段ボールで収納管理することは避けましょう。段ボールは見た目が良くないからです。人間は視覚によってメンタル面の影響を受けやすいモノです。段ボールの茶色が視野に入ってくるだけで、不自然に積み上げられている様を見るだけで、気持ちが悪えます。段ボールの悪い点は、中身が見えないことです。何がどのくらい入っているのか、開けてみるまで把握できません。これも精神的なストレスを起す原因になります。整理収納には、半透明のボックスを使われることをオススメします。

お知らせ・お詫び

毎年8月最終日曜日に開催していましたが「ホームウェルトップワークスお客様感謝祭」は、申し訳ありませんが、10月最終日曜日「10月28日」に変更させて頂きました。例年問題となっていたお客様やパートナー業者の熱中症対策のためです。時期は外れますが、網戸の貼り換えも例年通り、低価格で提供させていただきます。ご了承のほどよろしくお願い致します。